

# 卷心菜作物

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 07.03.2017 Брой: 3/2017



卷心菜是主要的蔬菜作物之一。它属于十字花科芸薹属，该属包含约50个不同的物种。最广为人知的有：结球甘蓝、大白菜、小白菜等。结球甘蓝的变种包括孢子甘蓝、花椰菜、西兰花、羽衣甘蓝等。

卷心菜的原产地是欧洲。它起源于野生叶用甘蓝，分布于地中海地区和西欧。在古希腊，它被用作食物，也用于治疗皮肤病和伤口。古罗马人认为它具有神圣的起源，并大量食用它作为食物和药物。根据一些资料，凯尔特人最早于公元前1000年在中欧和西欧开始栽培；而另一些资料则认为，是居住在现今西班牙地区的古代伊比利亚人首先开始种植。后来它被引入希腊、埃及和罗马。在巴尔干半岛，它在公元纪年的最初几年开始为人所知。在古代，人们相信卷心菜具有药用特性，并被视为神圣的食物。根据古希腊数学家毕达哥拉斯的说法，“卷心菜是一种能保持持续警觉和愉快心境的蔬菜”。由于其高维生素C含量，它被称为“北方柠檬”。白球甘蓝中这种维生素的含量与柑橘类水果相当，而在西兰花、花椰菜和孢子甘蓝中，其含量几乎高出两倍。其低热量特性使其成为一种受欢迎的膳食食品。

卷心菜是一种具有极佳口感的蔬菜。因其易于储存，可全年使用。它富含氨基酸、糖类、含氮化合物、矿物质盐和维生素。平均含有92%的水、2.6%至8%的糖类、1.4%的蛋白质、0.6%的矿物质盐（钾、钙、磷、硫、钠、氯、镁、铁、微量碘、锰）以及其他微量元素。钾盐的含量远高于钠盐，这有助于防止体内水分滞留。蛋白质、糖类和维生素含量最高的是卷心菜的内叶和菜心。纤维素含量约为0.8%。卷心菜还含有多种酶和维生素。维生素C平均含量为40毫克%。维生素B1和B2的含量也相当可观。卷心菜也是维生素B6和叶酸的良好来源。胡萝卜素主要存在于带绿色调的外层叶片中。卷心菜的植物杀菌素具有杀菌的药用特性。仅白球甘蓝就含有维生素U。

卷心菜对治疗溃疡、某些类型的癌症、抑郁症、增强免疫系统和预防感冒非常有益。它可以加速伤口和受损组织的愈合过程，调节神经系统的正常功能，并减轻一系列退行性疾病的影响。

除了白色的品种，还有红色和紫色的品种。在地中海地区，沿海岸仍可找到自然生长的卷心菜。

在保加利亚的条件下种植早熟、中早熟和晚熟卷心菜。按收获面积计算，它仅次于番茄、辣椒和西瓜，排名第四。

根据联合国粮食及农业组织（FAO）的数据，芸薹属作物的年产量约为7000万吨。由于人口需求的增长和饮食结构的变化，全球卷心菜产量持续增长——增幅超过20-25%。其中约一半——约50%——产自中国，在那里大白菜是最受欢迎的蔬菜。印度以12%的产量位居第二。卷心菜在全球约150个国家种植，面积达380万公顷。单位面积产量最高的是韩国——71.188吨/公顷，其次是爱尔兰——68.888吨/公顷，以及日本——67.647吨/公顷。全球每年生产超过2000万吨西兰花和160万吨花椰菜。这些芸薹属作物的最大生产国是中国和印度（约占全球产量的74%），其次是西班牙、墨西哥、意大利、法国、美国、波兰、巴基斯坦和埃及。

世界各地的卷心菜消费量差异很大。虽然没有各个国家的确切信息，但据认为人均年消费量最高的是俄罗斯——20公斤。

在保加利亚，近年来芸薹属作物的生产在面积和总产量上波动很大。直到2010年，其种植面积在2093至3304公顷之间。产量在5万至78939吨之间。2011年之后，总体呈下降趋势，但对西兰花和花椰菜的兴趣有所增加。

卷心菜在保加利亚所有地区都有种植。最大的生产区是中南地区。卷心菜对治疗溃疡、某些类型的癌症、抑郁症、增强免疫系统和预防感冒非常有益。它可以加速伤口和受损组织的愈合过程，调节神经系统的正常功能，并减轻一系列退行性疾病的影响。